

今日のメニュー<春を楽しむ～行楽のお弁当>

・ふきの豚肉巻き	・はんぺんの木の芽焼き
・えびの変わり揚げ	・たらこ入り出し巻き卵
・わかめ菜めし	・春にんじんのうま煮 ・花れんこん ・果物

・わかめ菜めし

材 料	4人分
米(米用)	2カップ
青菜(水菜)	40g
わかめ(干)	4g
塩	小さじ1/2
ごま	少々

(作り方)

- 1、米は普通に炊く。
- 2、水菜——さっとゆでて水にとり、水気を絞ってみじん切りにする。分量の塩を混ぜる。
わかめ——乾燥したまま電子レンジにかけて、パリッと乾燥させ袋に入れて手でよくもみ細かくする。
- 3、温かいごはんとお水菜、わかめを混ぜ器に盛る。ごまをふる。
<エネルギー270kcal 塩分0.9g>

・ふきの豚肉巻き

材 料	4人分
豚肉もも薄切り	200g
┌酒	少々
└しょうゆ	少々
ふき	1本(100g)
かたくり粉	少々
サラダ油	大さじ1
┌酒	大さじ2
Aしょうゆ	大さじ1、1/2
└砂糖	大さじ1

(作り方)

- 1、豚肉——広げて酒、しょうゆを少々ふり、下味をつける。
- 2、ふきをゆでる。
①ふきはゆでる鍋の幅に長さを切る。まな板の上で塩少々をふり、手でころがしながら板ずりする。
②沸騰した湯に、塩がついたふきを入れて1~2分ゆでる。
③水にとり、粗熱をとって皮をむく。
- 3、豚肉の汁気を軽くふいて、かたくり粉を軽くはたいて豚肉の幅に切ったふきを2~3本束ねて肉の上におく。端からくるくる巻き込む。軽くかたくり粉をまぶす。
- 4、油を熱したフライパンに油を転がしながら焼き色がつくまで焼く。油をペーパーでふきとり、Aを加えてからめるように煮る。少し冷ましてから輪切りにして盛る。
<エネルギー84kcal 塩分0.8g>

・はんぺんの木の芽焼き

材 料	4人分
はんぺん	1枚
木の芽	4~6枚
酒	大さじ2

(作り方)

- 1、木の芽——包丁でたたき、酒と混ぜる。
- 2、はんぺんはさっと焼いて、2~3回1をかけながら焼く。
<エネルギー28Kcal 塩分0.4g>

・えびの変わり揚げ

材 料	4人分
えび	4尾
酒	大さじ1
塩	少々
<衣>	
小麦粉	適量
卵白	1個分
春雨	10g
揚げ油	適量

<作り方>

- 1、えび——背わたと殻をとり酒と塩をふる。
- 2、卵白——ときほぐす。
春雨——1. 5cm長さに切る。
- 3、魚に小麦粉をまぶし、卵白をつけて、春雨をまぶしつけ180°Cに熱した油でカラリと揚げる。

<エネルギー61kcal 塩分0.2g>

・たらこ入りだしまき卵焼き

材 料	4人分
卵	2個
たらこ	1/2腹
だし汁	大さじ2
Aみりん	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
サラダ油	適量

(作り方)

- 1、たらこ ——皮を取って、ほぐす。
- 2、卵をときほぐし、たらこ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3、卵焼き鍋を熱し、油をなじませて2の卵液を流して焼く。
焼きあがったら巻きすで、形をつくる。

<エネルギー55Kcal 塩分0.4g>

・春にんじんのうま煮

材 料	4人分
にんじん	100g
だし汁	2/3カップ
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1/3
塩	少々
さやえんどう	12枚

(作り方)

- 1、にんじん——1cm厚さの輪切りにする。熱湯でさっとゆでる。
さやえんどう——さっとゆでる。
- 2、鍋にだし汁を沸騰させ、砂糖、しょうゆ、塩を加えて調味し1のにんじんを入れて煮ふくませる。
- 3、器に盛り、さやえんどうを添える。

<エネルギー21kcal 塩分0.3g>

・花れんこん

材 料	4人分
れんこん	40g
<甘酢>	
酢	大さじ2
A水	大さじ3
砂糖	小さじ2
塩	少々

(作り方)

- 1、れんこん——花形にむいて、薄切りにし、酢水にさらす。
酢を加えた熱湯でゆでる。
- 2、Aの調味料を混ぜて、1をつける。

<エネルギー12kcal 塩分0.1g>

・季節の果物